

**PASTEL DE AIRFRYER** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de massa de pastel crua (14 g)
- 1 colher de sopa rasa, desfiado de frango cozido (10 g) ou 1 colher de sopa rasa de carne moída refogada (15 g)
- 1 colher de café de azeite de oliva (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheie a massa com o frango cozido e desfiado ou carne moída (temperado como preferir) , feche o pastel com um garfo.
- 2º Pincele de leve com pouco azeite de oliva
- 3º leve a airfryer por uns 5 minutos ou até dourar e ficar crocante

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (28 g)	% DDR
ENERGIA	298 kcal	82 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	29 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	4 g	6 %
GORDURA	13 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	716 mg	197 mg	8 %